

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КУШНАРЕНКОВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН

МБОУ СОШ С. СТАРЫЕ ТУКМАКЛЫ

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
Протокол №1 от 29.08.2025г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по  
УВР 29.08.2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Приказом по школе  
от 29.08.2025 г. № 134

**Поурочное планирование**

(ID 1958333)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 4 класса

**с. Старые Тукмаклы 2025**

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы  |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
| 1        | [[Из истории развития физической культуры в России]]                                       | 1                | 0                     | 0                      | 04.09.25         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 2        | [[Из истории развития национальных видов спорта]]  | 1                | 0                     | 0                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 3        | [[Самостоятельная физическая подготовка]]  | 1                | 0                     | 1                      | 11.09.25         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 4        | [[Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма]]                      | 1                | 0                     | 0                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 5        | [[Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности]] | 1                | 0                     | 0                      | 12.09.25         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 6        | [[Правила предупреждения травм на уроках физической культуры]]                             | 1                | 0                     | 1                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 7        | [[Оказание первой помощи на занятиях физической культуры]]                                 | 1                | 0                     | 0                      | 18.09.25         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 8        | [[Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела]]                     | 1                | 0                     | 0                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 9        | [[Закаливание организма]]  | 1                | 0                     | 0                      | 25.09.25         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 10       | [[Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений]]         | 1                | 0                     | 0                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 11       | [[Акробатическая комбинация]]  | 1                | 0                     | 1                      | 26.09.25         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 12       | [[Акробатическая комбинация]]  | 1                | 0                     | 0                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 13       | [[Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега                                     | 1                | 0                     | 0                      | 03.10.25         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы  |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
|          | способом напрыгивания]]  |                  |                       |                        |                  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]   |
| 14       | [[Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания]] | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 15       | [[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]                          | 1                | 0                     | 0                      | 09.10.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 16       | [[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]                          | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 17       | [[Обучение опорному прыжку]]   | 1                | 0                     | 0                      | 10.10.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 18       | [[Обучение опорному прыжку]]   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 19       | [[Упражнения на гимнастической перекладине]]                                   | 1                | 0                     | 1                      | 16.10.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 20       | [[Упражнения на гимнастической перекладине]]                                   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 21       | [[Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине]]                          | 1                | 0                     | 0                      | 23.10.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 22       | [[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]                                       | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 23       | [[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]                                       | 1                | 0                     | 0                      | 24.10.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 24       | [[Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой]]                          | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 25       | [[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]                                    | 1                | 0                     | 0                      | 06.11.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 26       | [[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]                                    | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 27       | [[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]                           | 1                | 0                     | 0                      | 13.11.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы  |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
| 28       | [[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]                               | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]   |
| 29       | [[Беговые упражнения]]   | 1                | 0                     | 0                      | 14.11.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 30       | [[Беговые упражнения]]   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 31       | [[Метание малого мяча на дальность]]   | 1                | 0                     | 0                      | 20.11.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 32       | [[Метание малого мяча на дальность]]   | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 33       | [[Предупреждение травм на занятиях лыжной<br>подготовкой]]                         | 1                | 0                     | 0                      | 27.11.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 34       | [[Передвижение на лыжах одновременным одношажным<br>ходом: подводящие упражнения]] | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 35       | [[Передвижение на лыжах одновременным одношажным<br>ходом: подводящие упражнения]] | 1                | 0                     | 1                      | 28.11.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 36       | [[Передвижение на лыжах одновременным одношажным<br>ходом: подводящие упражнения]] | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 37       | [[Передвижение на лыжах одновременным одношажным<br>ходом: подводящие упражнения]] | 1                | 0                     | 1                      | 04.12.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 38       | [[Имитационные упражнения в передвижении на лыжах]]                                | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 39       | [[Имитационные упражнения в передвижении на лыжах]]                                | 1                | 0                     | 1                      | 11.12.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 40       | [[Передвижение на лыжах одновременным одношажным<br>ходом с небольшого склона]]    | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 41       | [[Передвижение на лыжах одновременным одношажным                                   | 1                | 0                     | 0                      | 12.12.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы  |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
|          | ходом с небольшого склона]]  |                  |                       |                        |                  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]   |
| 42       | [[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]             | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 43       | [[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]] | 1                | 0                     | 1                      | 18.12.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 44       | [[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]] | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 45       | [[Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне]]                             | 1                | 0                     | 1                      | 25.12.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 46       | [[Подводящие упражнения]]  | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 47       | [[Подводящие упражнения]]  | 1                | 0                     | 0                      | 26.12.25         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 48       | [[Подводящие упражнения]]  | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 49       | [[Упражнения с плавательной доской]]   | 1                | 0                     | 0                      | 15.01.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 50       | [[Упражнения с плавательной доской]]   | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 51       | [[Упражнения в скольжении на груди]]   | 1                | 0                     | 0                      | 22.01.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 52       | [[Упражнения в скольжении на груди]]   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 53       | [[Плавание кролем на спине в полной координации]]  | 1                | 0                     | 0                      | 23.01.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 54       | [[Плавание кролем на спине в полной координации]]  | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 55       | [[Упражнения в плавании способом кроль]]   | 1                | 0                     | 0                      | 29.01.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы  |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
| 56       | [[Упражнения в плавании способом кроль]]                              | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]   |
| 57       | [[Упражнения в плавании способом кроль]]                              | 1                | 0                     | 0                      | 05.02.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 58       | [[Упражнения в плавании способом кроль]]                              | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 59       | [[Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми]]          | 1                | 0                     | 0                      | 06.02.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 60       | [[Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»]]                 | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 61       | [[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]                       | 1                | 0                     | 0                      | 12.02.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 62       | [[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]                       | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 63       | [[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]] | 1                | 0                     | 0                      | 19.02.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 64       | [[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]] | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 65       | [[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]                       | 1                | 0                     | 0                      | 20.02.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 66       | [[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]                       | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 67       | [[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]                          | 1                | 0                     | 0                      | 26.02.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 68       | [[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]                          | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 69       | [[Упражнения из игры волейбол]]                                       | 1                | 0                     | 0                      | 05.03.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">[[ https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы   |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
| 70       | [[Упражнения из игры волейбол]]  | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]]  |
| 71       | [[Упражнения из игры баскетбол]]   | 1                | 0                     | 0                      | 06.03.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 72       | [[Упражнения из игры баскетбол]]   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 73       | [[Упражнения из игры футбол]]  | 1                | 0                     | 0                      | 12.03.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 74       | [[Упражнения из игры футбол]]  | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 75       | [[Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени]]   | 1                | 0                     | 0                      | 19.03.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 76       | [[Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время]]   | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 77       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]                 | 1                | 0                     | 1                      | 26.03.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 78       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]                 | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 79       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]                         | 1                | 0                     | 0                      | 09.04.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 80       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]                         | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 81       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]] | 1                | 0                     | 0                      | 10.04.26         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 82       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие              | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы  |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
|          | упражнения]]   |                  |                       |                        |                  |  |
| 83       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]  | 1                | 0                     | 0                      | 16.04.26         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 84       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]  | 1                | 0                     | 0                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 85       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]] | 1                | 0                     | 0                      | 23.04.26         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 86       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]] | 1                | 0                     | 1                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 87       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]   | 1                | 0                     | 0                      | 24.04.26         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 88       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]   | 1                | 0                     | 0                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 89       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]   | 1                | 0                     | 0                      | 30.04.26         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 90       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]   | 1                | 0                     | 1                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 91       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]  | 1                | 0                     | 0                      | 07.05.26         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы  |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|--|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |  |
| 92       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]          | 1                | 0                     | 1                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 93       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]] | 1                | 0                     | 0                      | 08.05.26         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 94       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]] | 1                | 0                     | 1                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 95       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]                        | 1                | 0                     | 0                      | 14.05.26         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 96       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]                        | 1                | 0                     | 0                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 97       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]                                  | 1                | 0                     | 0                      | 21.05.26         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 98       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]                                  | 1                | 0                     | 1                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 99       | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]                                   | 1                | 0                     | 0                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 100      | [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]                                   | 1                | 0                     | 1                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 101      | [[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]      | 1                | 0                     | 0                      | 22.05.26         | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |
| 102      | [[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний                           | 1                | 0                     | 1                      |                  | [[ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> ]] |

| №<br>п/п | Тема урока                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы |
|----------|-------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|          |                                     | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
|          | (тестов) 3 ступени]]                |                  |                       |                        |                  |   |
|          | Добавить строку                     |                  |                       |                        |                  |   |
|          | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102              | 0                     | 26                     |                  |   |